

Lampenfieber und Scham – Eine musikpsychologische Betrachtung

Günther Rötter und Jan Reinhardt

Das Erleben von Lampenfieber ist jedem Musiker aus eigener Erfahrung ein Begriff. Es verwundert daher nicht, dass sich Wissenschaftler unterschiedlicher Fachgebiete mit den Phänomenen Lampenfieber, Auftrittsangst, Scham und Fremdscham beschäftigen. Die Erforschung dieses Feldes basiert weitgehend auf Emotionstheorien, die Scham als komplexe Sekundäremotion betrachten.

1. Scham, Performance und sozialer Kontext

Scham und Fremdscham sind Emotionen, die eine nicht unerhebliche Rolle und Wirkung in sozialen Strukturen spielen und ein hohes Maß an Intensität erreichen können. Dies gilt auch für den musikalischen Bereich, hier aber nicht so sehr beim musikalischen Ausdruck einer Komposition sondern im Bereich der musikalischen Aufführung und im sozialen Kontext des ausübenden Musikers. Genannt seien hier die Phänomene Auftrittsangst und Lampenfieber. Im Bereich der Musikermedizin wird eine Distinktion dieser auf den ersten Blick synonymen Begriffe vorgenommen, die auch im Rahmen des vorliegenden Artikels bei der Betrachtung von Schamgefühlen durch die Aufführung von Musik sinnvoll erscheint. Claudia Spahn unterscheidet Lampenfieber als positiven, leistungsverbessernden Erregungszustand von der Auftrittsangst als leistungssenkendes, pathologisches Phänomen (Vgl. Spahn 2012). Diese beiden Erscheinungen können jedoch ebenso gut als unterschiedliche Ausprägungen auf ein und derselben Skala betrachtet werden.

Die Aufführungen von Clara Schumann markieren einen Wendepunkt in der Geschichte des Konzertwesens. Bisher spielten Vortragende und Virtuosen vorwiegend eigene Werke. Schumann spielte die Werke anderer Komponisten und dazu auch noch auswendig. Mit dieser Form des musikalischen Vortrags sind auch alle Voraussetzungen für die Entstehung von Lampenfieber im Besonderen geschaffen. Denn neben der neuen Vorspielsituation spielt auch die Tatsache eine Rolle, dass der Musiker die Kompositionen anderer interpretiert. Dieser Umstand kann zu einer weiteren Entfremdung des Künstlers auf der Bühne führen, der eine fremde Musik vor einem fremden Publikum zu seiner eigenen machen muss. In dieser Situation findet eine permanente Selbstreflektion des Künstlers statt, in der er zu einer äußeren Selbstkontrolle gezwungen wird. Ab dieser Zeit finden sich erste Erwähnungen

von Musikern zum Phänomen des Lampenfiebers, auch wenn dieser Begriff nicht explizit genannt wird. Die Tatsache, dass Frédéric Chopin zeitlebens nur etwa 30 Konzerte gab, mag mit seinem Lampenfieber zu tun gehabt haben.

Im Folgenden sollen einige Begriffe geklärt werden, die zum Verständnis von Lampenfieber beitragen. Als erstes wäre hier die Fremdscham zu nennen, die sich auf die Beobachtung anderer Personen und hier auf deren musikalisches Verhalten bezieht. Scham und Schamgefühle werden durch unterschiedliche situative Gegebenheiten ausgelöst. Ulrich Mees zählt in seinem kognitiven System der Gefühle Scham zu den Attributionsemotionen (Mees 1991, S. 55). Dabei geht es um die Beurteilung von Handlungen bzw. deren Unterlassung auf Grund von sozialen Normen und Standards im Sinne von Leistungsmaßstäben durch ein Individuum. Scham kann auftreten, „[...] wenn man sich [...] die Verantwortung für ein Tun oder Lassen zuschreibt (attribuiert), das man missbilligt [...].“ (Mees 2006, S. 110) Auch wenn die persönliche Intimsphäre verletzt wird, kann das typische Schamgefühl auftreten, welches häufig durch körperliche Anzeichen wie Erröten oder durch das Senken des Blickes begleitet wird. Man kann Scham also gewissermaßen als Sittenhüter sehen, denn nur wenn man sich nicht gesellschaftskonform verhält, tritt dieses unangenehme Gefühl auf. Um Schamgefühle zu empfinden bedarf es der Fähigkeit, das eigene Selbst reflektierend zu betrachten; des Weiteren muss ein gewisses Maß an empathischen Fähigkeiten vorhanden sein. Ein weiteres Phänomen im Bereich des Schamgefühls ist die *Fremdscham* bzw. das *Fremdschämen*. Ein Erleben dieser Emotion findet statt, wenn Unzulänglichkeiten, Fehlverhalten und Missgeschicke anderer Personen beobachtet werden, besonders wenn diese zur gleichen sozialen Gruppe oder Peergroup gehören. Der Neologismus *Fremdscham* bzw. *fremdschämen* wurde 2009 erstmals in den Duden aufgenommen (<http://www.duden.de/rechtschreibung/fremdschaemen>). So kann dieses Gefühl der Fremdscham in Zuschauern von Musik-Castingshows im deutschen Fernsehen aufkommen, wie bei „Deutschland sucht den Superstar“ oder „Popstars“. Hier treten angehende Stars auf, deren musikalische Leistung eine gelegentlich fragwürdige Qualität aufweist und somit als Auslöser von Fremdscham fungieren kann. Besonders in den letzten Jahren ist die Tendenz erkennbar, dass die besondere Attraktivität dieser Sendeformate im Erleben der Fremdscham in der Gruppe (eventuell in Verbindung mit Schadenfreude) aufgrund der Fehlritte der Protagonisten liegt (Krach et al. 2011).

2. Lampenfieber

Lampenfieber ist das verbreitetste psychologische Problem, mit dem Musiker konfrontiert werden (North, Hargreaves 2008, S. 65 f.) und steht in direktem Zusammenhang mit Angst und Scham. Man kann sagen, dass Lampenfieber und Auftrittsangst aus der Furcht vor dem

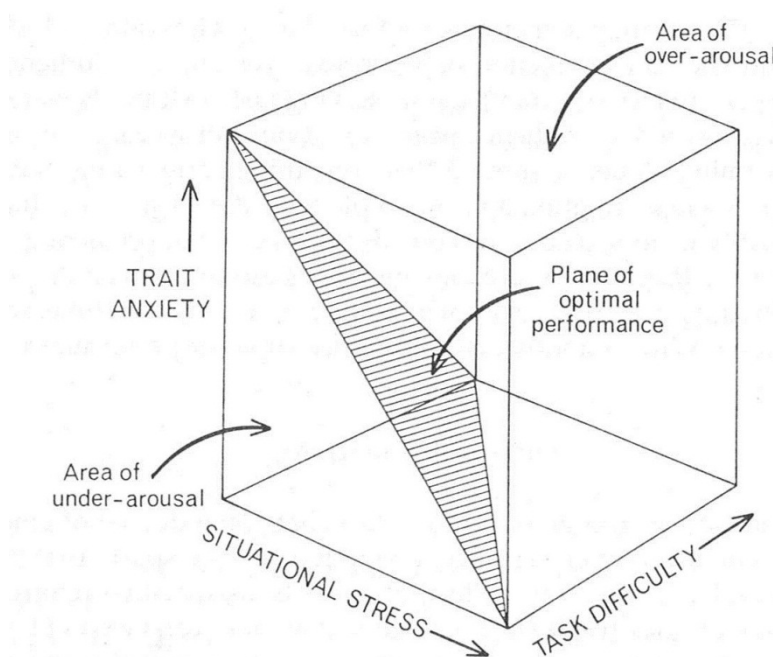


Abb. 1: Das dreidimensionale Modell zum Lampenfieber von Wilson (1994)

Scham ist eine wichtige Komponente bei der Entstehung von Lampenfieber. In diesem Modell wäre sie besonders mit der *trait anxiety* verknüpft.

Versagen und dem daraus folgenden Schamgefühl entsteht. In diesem Zusammenhang sei das dreidimensionale Modell von Glenn D. Wilson (1994) erwähnt (Wilson 1997, S. 233 f.). Die erste Dimension stellt die *trait anxiety* dar, die zweite Dimension die *task difficulty* und die dritte Dimension der *situational stress*. Ein gewisses Maß an Lampenfieber ist von Vorteil für die Qualität der musikalischen Darbietung. Eine zu große Angst führt zu einer leistungsmindernden Übererregung. Entsprechendes gilt für eine zu geringe Erregung, z. B. durch Gleichgültigkeit gegenüber der musikalischen Darbietung. Berücksichtigt man alle drei Dimensionen ergibt sich eine Ebene der optimalen Performance in einem mittleren Erregungsbereich. Indirekt wäre das Schamgefühl in die erste Dimension nach Glenn D. Wilsons Modell, der *trait anxiety*, einzuordnen. Anhand dieses Modells wird deutlich, dass eine lampenfieberbegünstigende Persönlichkeitsstruktur (*trait anxiety*) in Abhängigkeit der situativen Aufführungssituation (*situational stress*) nur zu einer optimalen Performance führt, wenn die zu bewältigende Aufgabe (*task difficulty*) einen angepassten (niedrigen) Schwierigkeitsgrad aufweist. Ausgehend von kaum beeinflussbaren situativen Bedingungen bei musikalischen Darbietungen sowie einem konstantem Schwierigkeitsgrad der Aufgabe (z.B. ein bestimmtes Musikstück) kann eine Verbesserung der Performance nur gelingen,

wenn die Auftrittsangst auf ein nicht pathologisches Niveau reduziert wird. Entsprechende Maßnahmen werden von Möller und Popova vorgeschlagen (s.u.).

Nach einer Theorie zur Angsthemmung von Seymour Epstein führt der fortgesetzte Umgang mit Gefahrenstimuli zu einer Beherrschung der Angsterregung. Ab einer bestimmten Nähe zum angestrebten Ziel setzen Hemmstrategien ein, die die Angst zunehmend dämpfen. Hierbei sind auch kognitive Prozesse maßgebend, die die Angst auf „sinnvollere“ Zeitabschnitte verschieben. Eine Untersuchung der Angsterscheinungen bei Fallschirmspringern bestätigte die Theorie von Seymour Epstein. Während sich bei unerfahrenen Springern die Angst auf den Zeitpunkt des Absprungs konzentriert, zeigt sich bei erfahrenen Springern größere Angst in der Vorbereitungszeit (Epstein, Fenz 1967). Diese Erkenntnisse sind vergleichbar mit den Ergebnissen von Anke Petersen (1994) bei Auftritten von erfahrenen und unerfahrenen Musikern (n = 51). Während Studierende des Lehramts Musik der Primarstufe die größte Ausprägung von Lampenfieber zu Beginn des Auftritts zeigten, war diese bei Studierenden einer Musikhochschule (Hauptfach Klavier) weniger ausgeprägt, aber während der Generalprobe und in der Nacht vor dem Auftritt war bei ihnen ein größeres Lampenfieber als bei der Kontrollgruppe zu verzeichnen. Professionelle Musiker sind demnach in der Lage, ihre Angst einer kognitiven Kontrolle zu unterwerfen, auf ein produktives Maß zu beschränken und im kreativen Sinne zu funktionalisieren.

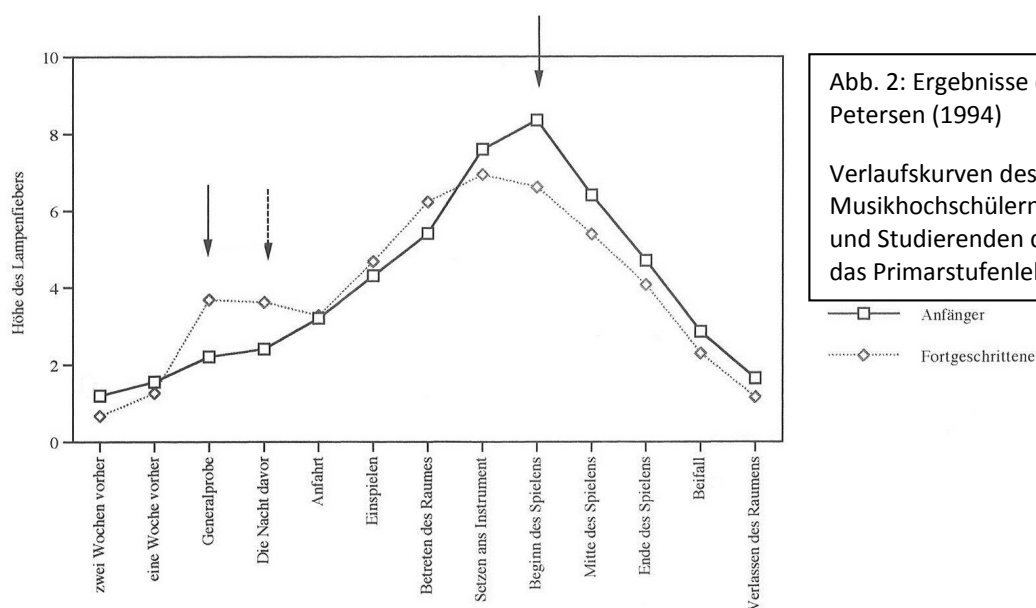


Abb. 2: Ergebnisse der Studie von Anke Petersen (1994)

Verlaufskurven des Lampenfiebers von Musikhochschülern (Fortgeschrittene) und Studierenden des Faches Musik für das Primarstufenlehramt

—□— Anfänger
.....◇..... Fortgeschrittene

3. Eine Umfrage und Interviews zur Empfindung von Scham im Zusammenhang mit Musik

Im Zuge der Recherchen zur vorliegenden Thematik von Musik und Scham wurden Experteninterviews geführt. Die Frage lautete: „Gibt oder gab es Situationen, die mit Ihrer Tätigkeit als Musiker zu tun haben und in denen Sie sich schämten? – Beschreiben Sie diese Situationen“.¹

Antwort 1: Selber musizieren

„Als ich im Alter von ca. 14 Jahren an einem Klavier-Vorspiel in der Musikschule teilnahm, fühlte ich mich nicht wohl in der Rolle. Es kam mir vor, als ob ich mich „seelisch ausziehen“ würde. Das war hinterher -im Zusammenhang mit dem Instrument Klavier- nie wieder der Fall, ich könnte mir vorstellen, dass das Alter die Scham begünstigt hatte...“

Antwort 2: „Extravagante“ Übungen beim Musikmachen

„Mit ca. 17 Jahren nahm ich Gesangsunterricht. Mein Lehrer meinte es gut mit mir, sein Ziel war es, mich dazubringen, den Mund weiter zu öffnen um Klang, Lautstärke und Tonhöhe mehr Chancen zu geben... Allerdings tat ich mich „seelisch“ sehr schwer mit seiner Methode: ich musste einen Apfel an meinen Mund halten und einen Biss vortäuschen. Das konnte ich nie vergessen, es war so unangenehm und ich habe mich geschämt, auch vor mir selber, dass ich anscheinend diesen Apfel benötigte um ordentlich Musik zu machen.“

Antwort 3: Singen im Musikunterricht

„In meinem Beruf als Lehrerin bin ich täglich mit dieser Thematik konfrontiert:

Schüler schämen sich, vor ihrer Klasse zu singen bzw. überhaupt zu singen oder auf einem Instrument vorzuspielen (von den Ausnahmen abgesehen ca. ab Klasse 7); zumal das Zeigen von Emotionen in der Schule ja oft ein Tabu darstellt...“

Antwort 4: Schämen wegen meines bevorzugten Musik-Stils

„Da mein Auto nicht mit einem CD-Player ausgestattet ist, höre ich sehr oft Radio, zu meinem großen Erstaunen über mich selbst den Sender WDR 4. Vor ca. 10 Jahren fand ich den Sender, der tagsüber oft Schlager zu hören gibt, völlig uninteressant. Nun aber, mit 32 Jahren, fahre ich häufig, die Musik dieses Senders hörend, von der Arbeit nach Hause.

¹ Wir danken Frau Manuela Paula Monte für die Durchführung der Interviews

Manchmal frage ich mich auch: Muss ich mich dafür schämen? Wenn meine Schüler das wüssten... Ich denke aber, dass diese Art von Problemen nicht mit dem Alter, jedoch mit der Position bzw. Stellung in der Gesellschaft zusammenhängt: also das Hören von Musik als Mittel der gesellschaftlichen Anerkennung.“

Antwort 5: (Fremd-) Schämen für den Musikstil

„Hin und wieder rede ich mit Schülern über die Musikrichtung, welche ihnen gefällt, und der sie sich in der Freizeit (oder auch heimlich in der Schule) widmen. Sobald jemand etwas „Uncooles“, dem Musikstil der allgemeinen Schülerschaft völlig Gegensätzliches berichtet, z.B. der Beschäftigung mit Klassik oder das Hören von Schlägern, zeigen ihm die Kameraden, wie sie sich für ihn schämen, worauf er sich wieder schämt.“

Antwort 6: Fremd-Schämen beim musikalischen Verhalten anderer

„Eine Situation, die mir in den Sinn kommt, ist eine, welche ich immer wieder erlebe: wenn ich Menschen beobachte, die sich bei bestimmter Musik schlecht benehmen; es überkommt mich ein Gefühl des Fremd-Schämens. Oder wenn, passend zu oben beschriebener Situation, Menschen zu in meinen Augen bzw. Ohren äußerst unangenehmer Musik (Atzen-Musik, Ballermann-Songs, Schlagermusik mit unangenehmen Texten...) tanzen und feiern, und evtl. (meistens auch noch unter Alkoholeinfluss) „mitgröhlen“.“

Antwort 7: Fremd-Schämen für das Verhalten von Stars und Anderen während ihrer „Musik-Performance“

„Wenn Pop- oder Schlagerstars zu ihrer Musik, die evtl. sogar gelungen ist, „peinliche“ bzw. obszöne Darbietungen auf der Bühne geben, beispielsweise als „Unterstreichen“ der Musik, des Textes, ihrer Persönlichkeit, Unterhaltung oder Weiteres, schämt man sich auch häufig.“

Antwort 8: Schämen für obszöne und vulgäre Texte

„Zum Beispiel Bushido...“

Antwort 9: Fremd-Schämen für musikalische Darbietungen anderer

„Bei einem schulischen Weihnachtskonzert sollte eine sehr gute Flötistin von einer sehr guten Pianistin begleitet werden. Mitten im Vortrag der Sonate stockten sie, fanden nicht mehr zueinander und begannen den Teil von vorn zu spielen. Nachdem es beim dritten Mal

nicht geklappt hatte, gaben sie auf und beendeten das Stück einfach, sich schämend, und verließen mit hochrotem Kopf die Bühne. Auch das Publikum schämte sich, da es einfach nicht wusste, wie es mit der Situation umgehen sollte. Es klatschte verhalten, einige flüsterten sich etwas zu, manche sogar etwas lauter, und wir Organisatoren wussten gar nicht, wie wir die Situation überspielen konnten, da sie vor „offensichtlichem Versagen“ nicht zu überspielen war.“

Antwort 10: Scham, etwas in der Musik nicht zu kennen

„Die Popmusik-Welt, wie viele andere Bereiche auch, ist überlaufen von Titeln und Musikernamen; immer wieder gibt es neue Gruppen, Sänger, „DSDS-Stars“, CDs etc. Oft ertappe ich mich dabei, wie ich mich schäme, wenn einer meiner Schüler mich nach einem konkreten Titel fragt, welcher „in“ sein soll, und ich aber mit dem Titel gar nichts anfangen kann und mich schon ein wenig schäme: müsste ich den Titel nicht eigentlich kennen...?“

Antwort 11: Scham wegen sozialer Isoliertheit durch das häufige Üben eines Instruments

„Als ich noch ein Schüler war fragte mich ein Freund, ob ich nachmittags Zeit zum Fußballspielen hätte. Ich schämte mich, weil ich sagen musste, dass ich Klavier üben müsste.“

Interpretation

Selbstverständlich hat diese Auflistung einen eher heuristischen Wert. Dennoch werden hier die verschiedensten Auslöser von Scham im Zusammenhang mit Musik genannt, die sich grob in drei Gruppen einteilen lassen und die oben erwähnten Überlegungen betätigen aber auch erweitern.

Scham beim eigenen Musizieren

Hierzu gehören die Antworten eins bis drei, in denen es einmal um das öffentliche Klavierspiel in einer Musikschule geht, dann um seltsame Übungen im Musikunterricht und schließlich um das Singen in der Schulklasse. Warum erzeugt Musizieren Scham? Gerade in der Pubertät ist die Angst vor der Herabsetzung durch andere sehr hoch. Da Musik als Sprache der Gefühle den Musiker dazu zwingt, sehr viel von seinem inneren Wesen preiszugeben, ist der Vergleich mit dem „seelischen-sich-Ausziehen“ unmittelbar zutreffend. Dies gilt sowohl für das Musizieren am Instrument noch viel mehr aber für das Singen, da

hier der Körper direkt den Klangerzeuger darstellt, ohne das dazwischenliegende -vielleicht schützende- Medium „Musikinstrument“. Gerade für einen Gesangspädagogen liegt hier eine große Verantwortung, der den Unterricht möglichst ohne blamable Situationen gestalten sollte.

Scham aufgrund eigener musikalischer Präferenzen

Die Antwort vier bezieht sich auf abweichende musikalische Präferenzen. Der musikalische Geschmack ist in hohem Maße auch ein soziales Produkt. Vor allem in der Pubertät aber auch später grenzen sich Gruppen durch gemeinsame Werturteile von anderen ab (Rötter 1987). Hier ertappt sich eine junge Lehrerin dabei, dass sie einen Wandel ihrer eigenen musikalischen Wertvorstellungen durchgemacht hat, die früher sicher einmal durch eine Gruppennorm beeinflusst wurden.

Fremdschämen

Die Antwort, bei der es darum geht, dass ein Schüler abweichende musikalische Präferenzen offenbart, stellt eine weitere Facette von Schamgefühlen in Bezug auf Musik dar. Populärwissenschaftlich auch als *Heino-Phänomen* bekannt, stellt die Präferenz für ein bestimmtes Genre, einen Künstler, eine Band etc., welche innerhalb einer sozialen Gruppe bzw. Peergroup als unpopulär erachtet wird, eine weitere Ursache für Scham dar. Dieser *compliance and prestige effect* in Form von angepassten Musikpräferenzen dient der Erlangung und dem Erhalt eines gewissen sozialen Status innerhalb der sozialen Gruppe (Levine, Russo 1987). Das Aufdecken der wahren Musikpräferenzen führt in dem vorliegenden Fall zu intensiven Schamgefühlen, welche auf einer positiven Rückkopplung von Fremdscham und Scham basieren.

Weitere Antworten (sechs, sieben und acht) geben Situationen wieder, welche sich auf die Rezeption von Musik, Verhalten oder Text beziehen, die ebenfalls Fremdscham auslösen. Dies hat dann allerdings zunächst keine Rückkopplungseffekte zur Folge, welche die Scham beim Interpreten verstärken könnten, denn der Musiker erfährt diese Reaktionen allenfalls indirekt im Nachhinein (Pressekritiken, Besprechungen etc.).

Mit Verstärkungseffekten haben wir es in der Antwort neun zu tun. Zwei junge Musikerinnen sind aufgrund von Überaktivierung (Lampenfieber) nicht mehr zum Zusammenspiel in der

Lage. Nach mehreren Versuchen geben sie auf. Das Publikum schämt sich für die Schülerinnen. Die Wahrnehmung dieser Scham steigert wiederum die Scham bei ihnen.

Weitere schamauslösende Situationen

Antwort zehn beschreibt die Scham einer Lehrerin, die den Ehrgeiz hat, immer auf dem neuesten „musikalischen Wissensstand“ ihrer Schüler zu sein. Dies kann natürlich nur schwer gelingen, auch wenn man sich sehr bemüht.

Antwort elf bezieht sich auf die soziale Isolation als Folge der musikalischen Ausbildung. Der Vorschlag, gemeinsam Freizeit zu verbringen, versetzt einen musizierenden Schüler, der die Zeit zum Üben benötigt in eine beschämende Lage. Wahrscheinlich befand er sich schon sehr oft in dieser Situation und musste häufig Absagen erteilen. Immerhin verbringt ein Berufsmusiker im Rahmen seiner Ausbildung ca. 25.000 Stunden allein mit seinem Instrument.

In ihrem sehr interessanten Artikel beschreiben Möller und Popova die Ontogenese von Auftrittsangst und Lampenfieber in Abhängigkeit individueller Persönlichkeitsstrukturen. Bezug nehmend auf Berufsmusiker werden charakteristische Merkmale der Entwicklungsstadien von der Kindheit, über die Pubertät bis hin zu Auftritten in Studium und Berufsalltag erläutert. Diese decken sich weitgehend mit den in den Interviews beschriebenen Sachverhalten, was auf universelle Entstehungs- und Ausprägungsstrukturen hinweist. Darauf basierend werden Diagnose- sowie Therapiemöglichkeiten aufgezeigt, die einer performanceschädlichen Auftrittsangst entgegenwirken können. Genannt werden psychologische (kognitive, körperliche und Verhaltensstrategien) und medikamentöse (z.B. β -Blocker) Interventionen. Frühzeitige Diagnose und Prävention seien hierbei die entscheidenden Komponenten in der Behandlung von Auftrittsangst (Möller, Popova 2012).

4. Fazit

Scham ist als Gegenstand einer musikalischen Komposition kaum zu finden und wird trotz des Status als Basisemotion insofern musikalisch nicht exprimiert und interpretiert. Gleichwohl ist sie aber im Bereich der musikalischen Aufführung und Rezeption sehr präsent. Das Phänomen des Fremdschämens, sowie das Lampenfieber und die Auftrittsangst als

Angst vor beschämenden Erlebnissen, sind die dominierenden Erscheinungen, die in Verbindung mit Musik für die weiterführende Forschung interessant sind. Die wiedergegeben Interviews weisen zudem daraufhin, dass es noch viele komplexe Zusammenhänge zu untersuchen gibt, welche sich sowohl auf Entwicklungsprozesse als auch auf Rückkopplungen von Scham und Fremdscham beziehen².

Literaturangaben

Seymour Epstein, Walter D. Fenz: *Steepness of Approach and Avoidance Gradients in Humans as a Function of Experience: Theory and Experiment*. In: Journal of Experimental Psychology Vol. 70, No. 1. 1967. S. 1-12

Sören Krach, Jan Christopher Cohrs, Nicole Cruz de Echeverría Loebell, Tilo Kircher, Jens Sommer, Andreas Jansen, Frieder Michel Paulus: *Your Flaws Are My Pain: Linking Empathy To Vicarious Embarrassment*. In: PLoS ONE, Vol. 6, Issue 4, 2011. e18675

John M. Levine, Eileen M. Russo: *Majority and Minority Influence*. In: C. Hendrick (Hrsg.), *Review of Personality and Social Psychology*, Vol. 8. Newbury Park, Sage, 1987

Ulrich Mees: *Zum Forschungsstand der Emotionspsychologie – Eine Skizze*. In: Rainer Schützeichel (Hrsg.): *Emotionen und Sozialtheorie. Disziplinäre Ansätze*. Campus Verlag, Frankfurt am Main, 2006. S.104-124

Ulrich Mees: *Die Struktur der Emotionen*. Hogrefe Verlag für Psychologie, Göttingen, 1991

Helmut Möller, Deniza Popova: *Aufführungsangst – bekannt, verschwiegen, ignoriert*. In: Musikforum, 2012

Adrian C. North, David J. Hargreaves: *The Social and Applied Psychology of Music*. Oxford University Press, Oxford, New York. 2008

Anke Petersen: *Lampenfieber – Eine musikpsychologische Studie*. Hausarbeit Erstes Staatsexamen. Vechta. 1994

² Teile des Textes entstammen folgendem Artikel: Günther Rötter, Jan Reinhardt: *Scham und Musik – Aspekte zur Darstellung und Wahrnehmung von Schamgefühlen in der Musik und ihrer Aufführung*. In: Musiktherapeutische Umschau, 33, 3, 2012. S. 233-242

Günther Rötter: *Die soziale Situation in der Schulklasse*. In: Helga de la Motte-Haber (Hg.): *Psychologische Grundlagen des Musikhernens. Handbuch der Musikpädagogik Bd. 4*. (Hg. Schmidt, H.C.). Bärenreiter, Kassel. 1987

Claudia Spahn: *Lampenfieber. Grundlagen – Analyse – Maßnahmen*. Henschel-Verlag, Leipzig. 2012

Glenn D. Wilson: *Performance anxiety*. In: David J. Hargreaves, Adrian C. North (Hrsg.): *The Social Psychology of Music*. Oxford University Press, New York, Tokyo. 1997. S. 229-245

Internetquellen

- <http://www.duden.de/rechtschreibung/fremdschaemen> (aufgerufen am 31.03.2012)